

Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Insomnia Changes In The Elderly At The Werdha Bina Bhakti Nursing Home In 2020

Royani¹, Nanda Eka Maharani², Sondang Deri Maulina Pasaribu³

Program Studi S1 Keperawatan STIKes Banten, STIKes IMC Bintaro

Email: royani_r@gmail.com, xendamaharani@gmail.com, sondangpasaribu03@gmail.com

ABSTRACT

The growth rate of elderly can cause health problems which is like physical and psychological health, some other problems that usually attack elderly is sleep disorders, which one is insomnia. Insomnia is the most common sleep disorder, it is estimated about 20% - 50% of a year elderly report insomnia. Those sleep problems is can not sleep at night, waking up in early morning, difficult to fall asleep, and feeling very tired during daytime. Based on the background that has been described that 90% of the elderly in the Nursing Home Bina Bakti Serpong have insomnia caused by degenerative processes, internal and external factors. The research intend to find out the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia rate changes in elderly. This research uses a Quasi Experiment design. The population is 33 elderly that fulfills the inclusion characteristics. This research instrument uses KSPBJ-IRS (Kelompok Study Psikiratri – Insomnia Rating Scale) questionnaire. Collected data were analyzed by Dependent T Test. The results of the statistical test obtained a value of 0.001, it can be concluded that there were significant changes between before and after progressive muscle relaxation therapy at the Nursing Home at Werdha Bina Bakti Serpong 2020. Expected to get more attention to factors that cause insomnia in the elderly.

Keywords: *progressive muscle relaxation, elderly, insomnia.*

ABSTRAK

Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi, adapun beberapa masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah gangguan tidur yang salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia. Bahwa masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan bahwa 90% lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong mengalami insomnia yang disebabkan oleh proses degeneratif, faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah 33 lansia yang memenuhi karakteristik inklusi. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji T Test Dependen. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,001 maka dapat disimpulkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif Di Panti Werdha Bina Bakti Serpong 2020. Diharapkan lebih memperhatikan faktor yang mengakibatkan insomnia pada lansia.

Kata kunci: *relaksasi otot progresif, lansia, insomnia.*¹

1. Ns. Royani, M.Kep. Program S1 Keperawatan STIKes Banten
2. Nanda Eka Maharani. Program S1 Keperawatan STIKes IMC Bintaro

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. (Analisis Lansia Indonesia 2017). Lalu menurut WHO (*World Health Organization*), menyatakan bahwa masa lanjut usia dibagi menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Naftali dkk, 2018).

Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain. Pada tahun 2050, satu dari lima orang di dunia akan berusia 60 tahun dan lebih tua, pada tahun 2015 dan 2030 jumlah orang lanjut usia di seluruh dunia meningkat menjadi 56%, dari 901 juta menjadi lebih dari 1,4 miliar. Pada tahun 2030, jumlah orang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi usia muda yang berusia 15-24 tahun (Unidop 2017 dalam Karepowan dkk, 2018).

Menurut Analisis Lansia Indonesia 2017, pada tahun 2015 populasi lansia (lanjut usia) yang berusia diatas 60 tahun di wilayah Asia berjumlah sekitar 11,6%. Mengalami peningkatan sekitar 1,5% ditahun 2020 dengan jumlah 13,1%. Dan diperkirakan akan terus meningkat di tahun 2025 sampai 2030 dengan jumlah 15% hingga 17,1%. Dan Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).

Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi, adapun beberapa masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah gangguan tidur yang salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur

yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.

Bahwa masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari. Perubahan-perubahan tersebut merupakan hal yang normal selama kualitas tidur lansia baik, namun sebaliknya jika kualitas tidur lansia terganggu akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya yang berbahaya bagi lansia (Erliana, 2008 dalam Indrawati & Andriyati, 2014).

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang ditandai dengan sulit tidur, ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi tidur selama yang diinginkan. Orang dengan insomnia memiliki satu atau lebih dari gejala seperti sering bangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari dan merasa lelah setelah bangun. Insomnia dapat dibagi menjadi insomnia primer dan sekunder. Insomnia primer adalah seseorang yang mengalami masalah tidur yang tidak secara langsung terkait dengan kondisi kesehatan atau masalah lainnya. Sedangkan insomnia sekunder adalah seseorang yang mengalami masalah tidur karena suatu penyakit (Sondang & Ester 2013 dalam Indrawati & Andriyati 2014).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia. Yaitu proses degeneratif pada lansia, proses ini menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat. Proses degeneratif akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang disekresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain faktor proses degenerative, faktor yang menyebabkan kualitas tidur lansia tidak adekuat, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis yang meliputi gangguan siklus tidur akibat penyakit, misal nyeri. Lalu faktor eksternal, seperti obat-obatan/medikasi dan

keadaan lingkungan. (Widya, 2010 dalam Sari &

Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu dengan cara mengkonsumsi obat. Namun, obat dapat menimbulkan efek negatif yang menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai. Penatalaksanaan non farmakologis saat ini sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif diperkenalkan oleh Edmund Jacob tahun 1929 dengan buku *Progressive Relaxation*. Latihan relaksasi otot progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan dan rangkaian kontraksi serta Relaksasi kelompok otot (Alim & Muhammad Baitul 2010 dalam Indrawati & Andriyati 2014).

Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), yaitu suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2005). Rasa nyaman inilah yang dibutuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya (Sulidah dkk, 2016). Latihan relaksasi progresif yang dilaksanakan 15-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu. Latihan tersebut cukup efektif dalam menurunkan insomnia karena dapat memberikan pemijitan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Sitalita, 2010 dalam Indrawati & Andriyati 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Werdha Bina Bakti Serpong, total jumlah lansia yang berada di panti tersebut yaitu 75 orang yang terbagi dalam 32 orang pria dan 43 orang wanita. Dari 75 orang lansia tersebut, terdapat 68 orang yang mengalami insomnia. Penjelasan diatas membuat peneliti berkeinginan melakukan penelitian guna

Halawa 2017).

mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen*. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, dan rancangan yang digunakan adalah *One Group Prettest-Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah 33 lansia yang memenuhi kriteria inklusi sampel: lansia yang kooperatif atau dapat mengikuti kegiatan secara penuh, dapat mengerti bahasa Indonesia, dapat mendengar dan melihat, mengalami insomnia ringan/berat/sangat berat dan bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir. Dan kriteria eksklusi: lansia yang tidak kooperatif, atau tidak mengikuti kegiatan secara penuh, mengkonsumsi obat tidur dalam 1 minggu terakhir, dalam perawatan khusus, mengalami keterbatasan gerak atau kelumpuhan anggota gerak dan mengalami gangguan jiwa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. *Quota sampling* dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara *quotum* atau jatah. Teknik sampling ini dilakukan dengan cara; pertama-tama menetapkan *quotum* (jatah). Kemudian jumlah atau *quotum* itulah yang dijadikan dasar untuk mengambil unit sampel yang diperlukan. Anggota populasi manapun yang diambil tidak menjadi soal, yang penting jumlah *quotum* yang sudah ditetapkan dapat dipenuhi. (Notoatmodjo, 2010).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer dan sekunder. Data primer dimana peneliti berhadapan langsung dengan responden untuk mendapatkan data insomnia melalui kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta - *Insomnia Rating Scale*) yang diberikan kepada lansia sebagai responden sedangkan data

sekunder didapatkan melalui catatan yang sudah ada di Panti Werdha Bina Bhakt Serpong

Alat atau instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner yang sudah baku yaitu instrumen *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta tahun 2009, kuisioner ini terdiri dari 11 item pertanyaan. Dilakukan pada saat sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif.

Etika dalam penelitian ini adalah menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian, keadilan dan inklusivitas/keterbukaan dan memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik : *editing* (pemeriksaan data), *coding* (pemeriksaan kode), *entry data* atau *processing data* dan *cleaning* (pembersihan data).⁸ Dengan analisa data menggunakan Analisa univariat dan analisa bivariat

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	Mean	SD	Minimum-Maksimum	95% CI
Usia	73.24	7.878	61-90	70.45 - 76.04

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara SPSS)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan hasil rata-rata usia responden yang mengalami insomnia adalah 73.24 tahun (95% CI: 70.45 - 76.04) dengan standar deviasi 7.878 tahun. Umur termuda yaitu 61 tahun dan umur tertua yaitu 90 tahun. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata usia responden yaitu diantaranya 70.45 - 76.04.

mengenai lokasi penelitian dan jumlah lansia.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
	(n)	(%)
Laki-laki	14	42,4
Perempuan	19	57,6
TOTAL	33	100

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara SPSS)

Berdasarkan table 2 hasil penelitian kepada 33 responden berdasarkan jenis kelamin responden di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 lansia (42,4%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 19 lansia (57,6%).

3. Distribusi, Frekuensi Insomnia Responden Sebelum Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Tabel 3
Distribusi, Frekuensi Insomnia Responden

Insomnia	Frekuensi	Persentase	Mean
	(n)	(%)	
Tidak	0	0	
Insomnia Ringan	23	69,7	25.67
Berat	10	30,3	
Total	33	100	

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara SPSS)

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif dari jumlah 33 responden (100%) dinyatakan bahwa mayoritas insomnia pada kategori ringan yaitu sebanyak 23 responden (69,7%) dan kategori berat yaitu sebanyak 10 responden (30,3 %). ($m=25.67$)

4. Distribusi, Frekuensi Insomnia Responden Setelah Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Tabel 4
Distribusi, Frekuensi Insomnia Responden

Insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean
Tidak Insomnia	20	60,6	19.06
Ringan	13	39,4	
Berat	0	00,0	
Total	33	100	

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara SPSS)

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif dari jumlah 33 responden (100%) dinyatakan bahwa mayoritas insomnia pada kategori tidak insomnia yaitu sebanyak 20 responden (60,6%), kategori ringan sebanyak 13 responden (39,4%). Tidak ada responden yang mengalami insomnia berat dan tidak ada responden yang mengalami insomnia sangat berat. Setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif rata-rata insomnia responden adalah tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia. ($m = 19.06$)

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Tabel 5
Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Insomnia Pada Lansia Di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	p Value
Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif	33	25.67	3.479	606	0,001

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif	33	19.06	1.368	238	
---	----	-------	-------	-----	--

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara SPSS)

Hasil analisa bivariat tabel 5 dengan menggunakan uji *Paired T Test Dependen* diketahui bahwa rata-rata nilai dari insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 25,67 dengan standar deviasi 3.479. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif insomnia didapat nilai rata-rata responden menjadi 19.06 dengan standar deviasi 1.368. Terlihat nilai *mean* perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 6.606 dengan standar deviasi 2.904. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,001 maka dapat disimpulkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif Di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

PEMBAHASAN

Responden di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong yang mengikuti terapi relaksasi otot progresif berusia 61-90 tahun. Berdasarkan hasil penelitian kepada 33 responden, usia responden di Pant Werdha Bina Bhakti Serpong menunjukkan bahwa usia 60-74 tahun sebanyak 19 lansia (57,6%), lansia berusia 75-90 tahun sebanyak 14 lansia (42,4%).

Hasil penelitian yang dilakukan di pant Werdha Bina Bhakti Serpong didapatkan rentang usia lansia dari data yang tertinggi didapatkan berjumlah 19 responden (57,6%) dengan rentang usia yaitu 60-74 tahun dan 14 responden (42,2%) dengan rentang usia 75-90 tahun. Berdasarkan klasifikasi menurut WHO (*World Health Organization*) lansia dibagi menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun

Bahwa masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari. Perubahan-perubahan tersebut merupakan hal yang normal selama kualitas tidur lansia baik, namun sebaliknya jika kualitas tidur lansia terganggu akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya yang berbahaya bagi lansia. (Erliana, 2008 dalam Indrawati & Andriyati, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah laki-laki 14 orang (42,4%) dan jumlah perempuan 19 orang (57,6%), jenis kelamin pada penelitian ini memiliki karakteristik persamaan responden antara laki-laki dan perempuan, tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dengan terjadinya insomnia, insomnia dapat terjadi kepada siapa saja. Faktor yang menyebabkan kualitas tidur lansia tidak adekuat, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis yang meliputi gangguan siklus tidur akibat penyakit, misal nyeri. Lalu faktor eksternal, seperti obat-obatan/medikasi dan keadaan lingkungan. (Widya, 2010 dalam Sari & Halawa 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang disampaikan Rianjani (2011) dalam Borneo (2017) bahwa jenis kelamin responden di Panti Werdha Pucang Gading Semarang, dari 97 responden yang diberikan pertanyaan berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa sebagian besar adalah perempuan 51 orang (52,6%) dan sisanya laki-laki 46 orang (47,7%). Sebagian besar lansia perempuan beresiko mengalami gangguan tidur, salah satu dari penyebabnya karena faktor psikologis terutama yang memiliki banyak pikiran sampai ke tahap stress akibatnya perempuan mudah merasa cemas maupun khawatir dengan masalah kehidupannya sehingga dapat mengubah pola tidur pada lansia perempuan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data univariat dari karakteristik responden berdasarkan usia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas usia responden yang mengalami insomnia adalah di usia di usia 73-78 tahun berjumlah 10 lansia (30,3%) dengan 6 lansia (18,2%) mengalami insomnia ringan dan 4 lansia (12,1%) mengalami insomnia berat, usia 61-66 tahun berjumlah 8 lansia (24,2%) dengan 7 lansia (21,2%) mengalami insomnia ringan dan 1 lansia (3,03%), usia 67-72 tahun berjumlah 8 lansia (24,2%) dengan 4 lansia (12,1%) mengalami insomnia ringan dan 4 lansia (12,1%) mengalami insomnia berat, usia 85-90 tahun berjumlah 4 lansia (12,1%) dengan 4 lansia mengalami insomnia ringan dan usia 79-84 tahun berjumlah 3 lansia (9,09%) dengan 2 lansia (6,06%) mengalami insomnia berat dan 1 lansia (3,30%) mengalami insomnia berat

Dan berdasarkan hasil analisis data univariat dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas jenis kelamin yang mengalami insomnia adalah perempuan dengan 12 lansia (36,4%) mengalami insomnia ringan dan 7 lansia (21,2%) mengalami insomnia berat. Sedangkan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 11 lansia (33,3%) mengalami insomnia ringan dan 3 lansia (9,1%) mengalami insomnia berat. Patofisiologi mengapa wanita lebih berisiko mengalami insomnia tidak diketahui dengan pasti, namun beberapa penelitian menduga kejadian insomnia pada wanita berhubungan dengan perubahan hormon, dimana penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone diduga berhubungan dengan meningkatnya prevalensi insomnia. (Susanti, 2015 dalam Hartono dkk, 2019).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sulistyarini dan Santoso (2016) dalam Ningsih dan Wibowo (2018), yang menjelaskan bahwa lansia perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki - laki

Berdasarkan hasil analisis data bivariat dari 33 responden di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas insomnia pada kategori ringan yaitu sebanyak 23 responden (69,7%) dan kategori berat yaitu sebanyak 10 responden (30,3%).

Berdasarkan hasil analisis data univariat dari karakteristik responden berdasarkan usia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dari 33 responden diketahui bahwa mayoritas usia yang mengalami perubahan insomnia adalah di usia di usia 73-78 tahun berjumlah 10 lansia (30,3%) dengan 5 lansia (15,1%) menjadi tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 5 lansia (15,1%) menjadi insomnia ringan, usia 61-66 tahun berjumlah 8 lansia (24,2%) dengan 6 lansia menjadi tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 2 lansia menjadi insomnia ringan, usia 67-72 tahun berjumlah 8 lansia (24,2%) dengan 4 lansia menjadi tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 4 lansia menjadi insomnia ringan, usia 85-90 tahun berjumlah 4 lansia (12,1%) dengan 3 lansia menjadi tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 1 lansia menjadi insomnia ringan dan usia 79-84 tahun berjumlah 3 lansia (9,09%) dengan 3 lansia menjadi tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 1 lansia menjadi insomnia ringan.

Berdasarkan hasil analisis data univariat dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dari 33 responden diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin yang mengalami perubahan insomnia adalah laki-laki dengan 9 lansia (27,3%) tidak mengalami insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 5 lansia (15,2%) mengalami insomnia ringan. Sedangkan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 11 lansia (33,3%) tidak mengalami insomnia atau tidak ada keluhan insomnia dan 8 lansia (24,2%) mengalami insomnia ringan

Tabel 6
Karakteristik Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Variabel		Insomnia	
		PRETEST	
		RINGAN	BERAT
Usia	61-66 tahun	7	1
	67-72 tahun	4	4
	73-78 tahun	6	4
	79-84 tahun	2	1
	85-90 tahun	4	0
Jenis	Laki-laki	11	3
Kelamin	Perempuan	12	7

Tabel 7
Karakteristik Responden Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Variabel		Insomnia	
		POSTTEST	
		TIDAK INSOMNIA	RINGAN
Usia	61-66 tahun	6	2
	67-72 tahun	4	4
	73-78 tahun	5	5
	79-84 tahun	2	1
	85-90 tahun	3	1
Jenis	Laki-laki	9	5
Kelamin	Perempuan	11	8

Menurut Resti dan Indriana (2014) dalam Indrawati (2014), mekanisme kerja relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat insomnia yaitu dengan merangsang sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom yang ada di manusia dimana sistem saraf otonom dibagi menjadi dua yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, pada relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan rangsangan pada system saraf parasimpatis dengan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikan oleh sistem saraf simpatis dan menaikan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang dan cemas. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CFR) kemudian CFR merangsang *kelenjar pituitary* untuk meningkatkan produksi *Propioidmelanicortin* yang menyebabkan *B endorfin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan produksi *encephalin* oleh *medulla adrenal* meningkat sehingga terjadi peningkatan jumlah pemenuhan tidur lansia

Dalam penelitian ini terapi relaksasi yang diterapkan adalah relaksasi otot progresif. Selamiharja (2005) dalam Austaryani dan Widodo mengemukakan bahwa pendekatan relaksasi yang paling banyak dipakai untuk mengatasi insomnia adalah relaksasi progresif. Selanjutnya dijelaskan bahwa relaksasi otot progresif dari otot dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Relaksasi otot yang dalam, jika dikuasai dengan baik mempunyai efek seperti obat anti-ansietas.

Hasil penelitian ini mengenai adanya perubahan insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan insomnia pada lansia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan nilai rata-rata insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Dimana rata-rata insomnia sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 25.67 dan sesudah terapi relaksasi otot progresif adalah 19.06.

Adanya penurunan insomnia ini juga terlihat dari hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *T-test Paired Samples Test* diperoleh $P\text{ value} = 0.001 < \alpha = 0,05$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong

Hasil penelitian sesuai yang dilakukan oleh Wahyuningsih Safitri dan Wahyu Rima Agustin tahun 2015 di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. Karakteristik responden menunjukan umur responden terbanyak adalah umur 60-74 tahun sebanyak 25 orang lansia; jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 16 orang lansia. Insomnia lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan insomnia ringan sebanyak 22 orang lansia dan insomnia berat sebanyak 8 orang. Insomnia lansia setelah diberikan

terapi relaksasi progresif menunjukkan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 orang lansia dan insomnia ringan sebanyak 5 orang lansia. Hasil menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Bakti Surakarta dengan $p\text{ value}$ 0,0001.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulidah (2016) “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia”. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Manfaat tersebut tergambar dengan meningkatnya respon subjektif kepuasan tidur, latensi tidur memendek, durasi tidur bertambah, efisiensi tidur meningkat, keluhan gangguan tidur berkurang, dan berkurangnya gangguan aktifitas siang hari sehubungan dengan masalah tidur. Hasil penelitian ini mendukung penemuan penelitian sebelumnya tentang manfaat relaksasi otot progresif yang mampu mereduksi penyebab gangguan tidur. Dengan demikian relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam tatalaksana gangguan tidur pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Didapatkan hasil dari analisis data SPSS nilai rerata uji *Paired Sampel T Test* sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa $p\text{ value}$ adalah nilai 0,001 atau $p\text{ value} < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Karena terdapat perubahan yang signifikan antara pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Panti

Werdha Bina Bhakti Serpong tahun

2020.

SARAN

Berkaitan dengan hasil penelitian ini maka beberapa hal yang dapat diberikan sebagai saran adalah sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang diadakan hendaknya menjadi referensi tambahan untuk pengembangan pengetahuan dalam pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat bagi

institusi pendidikan sebagai koleksi kepustakaan.

- b. Diharapkan lebih memperhatikan faktor yang dapat mengakibatkan insomnia pada lansia
- c. Diharapkan untuk melakukan randomisasi

3. Bagi Pengelola Panti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu atau menangani lansia dengan insomnia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong

DAFTAR PUSTAKA

Austaryani, N.P Dan Widodo, A. (2010). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. Kartasura : Keperawatan Fik Ums. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

Borneo, C. (2017). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak.

Indrawati, L. dan Andriyati, D. (2014). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. Bekasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia.

Karepowan, S.R, dkk. (2018). Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia dipuskesmasKakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Kementrian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi. (2017). Analisis lansia Indonesia. Jakarta Selatan.

Naftali, A.R, dkk. (2018). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

Ningsih, A.W Dan Wibowo D.A. (2018).Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja Uptd Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. Kediri : Stikes Karya Husada Kediri.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Safitri, W. dan Agustin, W.R. (2015). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di panti wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta : STIKes Kusuma Husada Surakarta.

Sari, E. dan Halawa, A. (2016). Senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti Werdha Usia Anugerah Surabaya. Surabaya: Dosen Stikes William Booth Surabaya.

Sulidah, dkk. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Borneo tarakan: Universitas BorneoTarakan.

